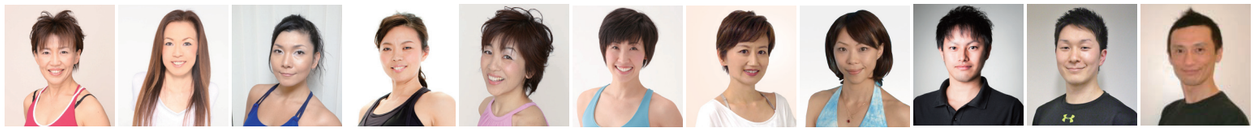
こころとからだを熟知した、
経験豊富なプロ中のプロが勢揃い！



10名以内の少人数でインストラクターとの**2wayのコミュニケーション**が可能です

入会金なし！ 1レッスン毎のお支払いが可能
お得なフリーチケット(回数券)もご用意

初回限定
ダブル体験チケット販売

パナシアのコンセプト

PANACEA
Well Aging Space

パナシアの意味は万能薬。誰も経験したことの無い超高齢社会を迎え、
自分の身体のメンテナンスやコンディショニングはますます重要になっています。
将来の健康で自立した生活の実現のため、ストレスや疲れを翌日に残さず、自分で解消できる方法を身につけませんか？そのためにも、もっともっと自分の身体のことを知ってみたいと思いませんか。そんな答えがこのスタジオにはあります。

12月 錦秋コース　2014年9月1日～12月15日

日	月	火	水	木	金	土
	1 加圧トレーニング B&B/12-14時 からだストレッチ 中川 秀樹	2	3	4 ボディケアde ピラティス 姿勢改善ピラティス ボディメイク 井藤 久美子	5 加圧トレーニング B&B/14-17時	6 からだストレッチ 中川 秀樹
7	8 加圧トレーニング B&B/12-14時 からだストレッチ 中川 秀樹	9	10	11	12 加圧トレーニング B&B/14-17時	13 からだストレッチ 中川 秀樹
14 機能改善ボディケア ゆったりヨガ 井藤 久美子	15 加圧トレーニング B&B/12-14時 からだストレッチ 中川 秀樹	16	17	18	19 加圧トレーニング B&B/14-17時	20
21	22 加圧トレーニング B&B/12-14時	23	24	25 Event 尾陰先生との交流会イベント	26 中川秀樹先生主催ジャイロ	27
28 中川秀樹先生主催ジャイロ	29	30	31	西本あんしんサポートは 12月27日（土）～1月4日（日）まで 年末年始のお休みです。 12月26日～12月31日までの中川秀樹先生主催のジャイロは先生までお願いします。		

1月 春待ちコース　2015年1月5日～3月31日

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5 加圧トレーニング B&B/12-14時 からだストレッチ 中川 秀樹	6 触覚ボディケア 村上 智子	7 ウェークアップエクササイズ 金井 道代 実践コミュニケーション心理学 石田 満奈美	8 ・オリジナル＆コンディショニング ・姿勢改善ピラティス ボディメイク50 井藤 久美子	9 機能改善ヨガ 橋 千鶴 リフレッシュヨガ 奥村智代	10 美・ウォーキング 金井 道代
11	12	13 スタイルアップヨガ 奥村智代	14 エアロ&ボディコンディショニング 石田 満奈美	15 姿勢改善ピラティス ボディメイク50 井藤 久美子	16 加圧トレーニング B&B/14-17時 リフレッシュヨガ 奥村智代	17
18	19 加圧トレーニング B&B/12-14時 からだストレッチ 中川 秀樹	20 触覚ボディケア 村上 智子 ・動きのレッスン ・ボーンリズミクス 尾陰 由美子	21ウェークアップエクササイズ 金井 道代 実践コミュニケーション心理学 石田 満奈美	22オリジナル＆コンディショニング 井藤 久美子 脂肪燃焼 ボクササイズ 金井 道代	23 加圧トレーニング B&B/14-17時 リフレッシュヨガ 奥村智代	24 美・ウォーキング 金井 道代
25 ・リセットヨガ50 ・姿勢改善ピラティス ボディメイク50 井藤 久美子	26 加圧トレーニング B&B/12-14時 からだストレッチ 中川 秀樹	27 スタイルアップヨガ 奥村智代	28 エアロ&ボディコンディショニング 石田 満奈美	29 リセットヨガ 50 井藤 久美子	30 加圧トレーニング B&B/14-17時 リフレッシュヨガ 奥村智代	31 からだストレッチ 中川 秀樹

2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2 加圧トレーニング B&B/12-14時 からだストレッチ 中川 秀樹	3 触覚ボディケア 村上 智子	4 ウェークアップエクササイズ 金井 道代 実践コミュニケーション心理学 石田 満奈美	5 ・オリジナル＆コンディショニング ・姿勢改善ピラティス ボディメイク50 井藤 久美子	6 加圧トレーニング B&B/14-17時 リフレッシュヨガ 奥村智代	7 からだストレッチ 中川 秀樹
8	9 加圧トレーニング B&B/12-14時 からだストレッチ 中川 秀樹	10 スタイルアップヨガ 奥村智代	11	12 脂肪燃焼 ボクササイズ 金井 道代	13 機能改善ヨガ 橋 千鶴 リフレッシュヨガ 奥村智代	14 美・ウォーキング 金井 道代 からだストレッチ 中川 秀樹
15	16 加圧トレーニング B&B/12-14時 からだストレッチ 中川 秀樹	17 動きのレッスン 尾陰 由美子 ボーンリズミクス 尾陰 由美子	18ウェークアップエクササイズ 金井 道代 エアロ&ボディコンディショニング 石田 満奈美	19 ・オリジナル＆コンディショニング ・姿勢改善ピラティス ボディメイク50 井藤 久美子	20 加圧トレーニング B&B/14-17時 リフレッシュヨガ 奥村智代	21 からだストレッチ 中川 秀樹
22 特別体験会 ボルドブラ 田端 範子	23 加圧トレーニング B&B/12-14時 からだストレッチ 中川 秀樹	24 スタイルアップヨガ 奥村智代	25 実践コミュニケーション心理学 石田 満奈美	26 リセットヨガ 50 井藤 久美子	27 加圧トレーニング B&B/14-17時 リフレッシュヨガ 奥村智代	28 美・ウォーキング 金井 道代 からだストレッチ 中川 秀樹

3月

日	月	火	水	木	金	土
1 特別体験会 ボルドブラ 田端 範子	2 加圧トレーニング B&B/12-14時 からだストレッチ 中川 秀樹	3	4 ウェークアップエクササイズ 金井 道代 エアロ&ボディコンディショニング 石田 満奈美	5 ・オリジナル＆コンディショニング ・姿勢改善ピラティス ボディメイク50 井藤 久美子	6 加圧トレーニング B&B/14-17時 リフレッシュヨガ 奥村智代	7 美・ウォーキング 金井 道代 からだストレッチ 中川 秀樹
8 ・リセットヨガ50 ・姿勢改善ピラティス ボディメイク50 井藤 久美子	9 加圧トレーニング B&B/12-14時 からだストレッチ 中川 秀樹	10 スタイルアップヨガ 奥村智代	11 実践コミュニケーション心理学 石田 満奈美	12	13 加圧トレーニング B&B/14-17時 リフレッシュヨガ 奥村智代	14 美・ウォーキング 金井 道代 からだストレッチ 中川 秀樹
15	16 加圧トレーニング B&B/12-14時 からだストレッチ 中川 秀樹	17 スタイルアップヨガ 奥村智代	18ウェークアップエクササイズ 金井 道代 エアロ&ボディコンディショニング 石田 満奈美	19 ・オリジナル＆コンディショニング ・姿勢改善ピラティス ボディメイク50 井藤 久美子	20 加圧トレーニング B&B/14-17時 リフレッシュヨガ 奥村智代	21
22	23 加圧トレーニング B&B/12-14時	24 動きのレッスン 尾陰 由美子 ボーンリズミクス 尾陰 由美子	25 実践コミュニケーション心理学 石田 満奈美	26 リセットヨガ 50 井藤 久美子	27 加圧トレーニング B&B/14-17時 リフレッシュヨガ 奥村智代	28 からだストレッチ 中川 秀樹
29	30 加圧トレーニング B&B/12-14時	31				

ワンランクアップ・パーソナルセッション
あなたのためのオーダーメイドのクラスです。

金井 道代のパーソナルトレーニング

- ●膝、腰、肩に違和感がある。
- ●シェイプアップ、ボディラインひきしめ
- ●姿勢や歩き方を良くしたい
- ●ドクターから筋肉をつけることを勧められるがよくわからない
- ●ゴルフやジョギング、テニスなどスポーツを楽しむための体作り

プロフィール/経歴
モデル事務所、整形外科、スポーツジム数社と業務契約、
また、企業への講演活動なども行う。指導暦14年。
- ●ミミスタイル　代表
- ●美脚トレーナー、脂肪燃焼エクササイズインストラクター
- ●モデル検定協会　モデル養成コース　ボディメイク担当講師
- ●JHCA　フィジカルコンディショナー　●柔道三段

60分:7,560円、90分:9,720円
（いずれも個人レッスンのみ。）※回数券の利用可です

※パーソナルトレーニングのご予約日程は水曜日午前10時から午後5時半を主体に受け付けております。その他の日程についてもご遠慮なくご相談ください。

中川 秀樹のパーソナルトレーニング

ジャイロキネシスのパーソナルセッションです。柔軟性を高め、曲線で伸びやかな動きのできるからだを一緒に身につけていきましょう。

資格取得
- ●ジャイロキネシス認定トレーナー
- ●ジャイロトニック認定トレーナー

60分:7,560円
（レッスンは60分単位）※回数券の利用可です

「加圧&PILATES」パーソナルトレーニング

スタジオB&Bは加圧トレーニングとPHIピラティスを用いて、しっかりと効果を出す事で人気のパーソナルトレーニングスタジオです。インストラクターは医療資格（理学療法士・柔道整復師等）を持ち、医学的な知識も豊富なトレーナーが指導にあたります。

※①月曜日/12～14時　②金曜日/14時～17時を主体に受け付けております。
12月も月、金曜日で受付を行っておりますので、ご遠慮なくご相談ください。

加圧トレーニングの効果

60分:8,640円（レッスンは60分単位）

（1）筋力アップ
（2）ダイエット
（3）血行促進による肩こり改善、冷え性の解消
（4）成長ホルモン分泌による若返り、美肌効果
（5）回復力のアップ

などですが、運動初心者の方や、運動をする時間の取れない方に特にお勧めです。
加圧トレーニングとピラティスの組み合わせで、理想的な身体を手にいれましょう。

※お得な加圧専用チケットもございます。　3枚券:21,600円（税込）　5枚券:33,500円（税込）

トレーナー　杉 直樹
PHIピラティスマスタートレーナー
PHIピラティスマット&プロップス養成講師
柔道整復師
日本コアコンディショニング協会マスタートレーナー
NSCA-CPT
KAATSUインストラクター

トレーナー　和泉 彰宏
KAATSUインストラクター
理学療法士
PHIピラティスインストラクター

玉置 潤子のパーソナルトレーニング

いつまでも若々しく、
綺麗であるために、なにをするべきか?

ピラティスでバランスのよい強くしなやかな筋肉を手に入れて、理想のボディラインを手にいれましょう！
美ボディーピラティスでお待ちしております。

資格取得
健康運動指導士
ピラティスPPS1　PPS2
背骨コンディショニング　認定指導者

60分:7,560円
（レッスンは60分単位）※回数券の利用可です

※パーソナルセッションにもフリーチケットはお使いいただけます。

【レッスンのお申し込み・キャンセルについて】

～パナシアは少人数制の完全予約制のスタジオです～

★レッスンのお申し込みについて　※表示価格は消費税8%で計算しております。

①電話もしくはホームページでお申し込みください。
②ご希望のクラスに空きがあることをご確認の上、お振込をお願いいたします。
※直前の場合を除き、お申込後1週間以内にお願いします。

りそな銀行北浜支店　（普）81465　口座名（株）西本あんしんサポート
（振込手数料はご負担ください。）
※一旦お振込みいただきました受講料は当方の理由による場合を除きご返金できません。

★ご予約の変更ならびにキャンセルについて

少人数制で完全予約制の為、キャンセルはできません。
万一ご都合がつかなくなった場合は前日6時までにご連絡いただければ他のクラスへの振替は可能です。当日キャンセルにつきましては、お振込、フリーチケットの如何を問わず相当額をキャンセル料として申し受けますので、予めご了承ください。

※フリーチケットをお持ちの方もご予約を必ずお願いいたします。

お問い合わせ・ご予約

西本あんしんサポート <月曜日～金曜日 10:00～18:00>

TEL 06-6910-8741

www.panacea-reha.co.jp/panacea/

からだの機能改善をテーマにしたスタジオ！

2015年 1月～3月レッスンスケジュール

大人のための少人数制

講師との対話を重視した
パーソナル・セミパーソナルスタジオ

からだから合図はきてませんか？

「膝が痛い」「腰がだるい」「皮下脂肪が増えた」
「身体が固い」「新陳代謝が悪い」「冷え性」
「骨盤がゆがんでいる」「汗をかかない」など

通勤帰りに便利な

谷町4丁目駅徒歩2分

こころとからだのウェルエイジング パナシア

お問合せ / ご予約　<月曜日～金曜日 10:00～18:00>

西本あんしんサポート TEL 06-6910-8741

谷町4丁目駅 ③出口 徒歩2分

〒540-0026 大阪市中央区内本町1丁目2番6号 パナシアビル5F

www.panacea-reha.co.jp/panacea/

休憩時間外、土・日曜日の連絡先
090-8982-2072
パナシア 榎森

春待ちコース in 2015

PANACEA Well Aging Space

春待ちコース期間：1月5日～3月31日

初回限定 ダブル体験チケット！

まずは体験から！

春のダブルチケットご購入者に限り、1・2月開催のレッスン（パーソナルレッスン以外）をどれでも2レッスンまで受講可能です。ご購入は、1月15日まで
お得なダブル体験チケットでご自身にあったクラスを見つけてください！

ダブル体験チケット ご購入は1月15日まで
ご利用は2月15日まで
どのクラスでも受講可能

パナシアご利用が初めての方にオススメ！ 初回利用者に限り
特別価格2レッスンで 3,000円（税込）
※他の優待割引との併用はできません。

学び・からだ理論 ソフト ＜各プログラム内容＞ ハード

実践コミュニケーション心理学 90分 水

分かっているようで分からない人と人とのコミュニケーションの秘訣！

講師 石田 満奈美

一生向き合う自分自身と、他者とのコミュニケーション能力を更に向上させてみませんか？脳の取扱説明書とも言われるＮＬＰをベースとし、多岐に渡る心理学を取り入れたセミナーです。

お仕事帰りに気軽に心理のクラスを学んでみませんか？

セミナー内容	日 程
心理とは （心=脳のあり様を知る） 脳の特性を知る事で、自ら垣根を取り外せ、他者との物差しの違いを楽に受け取ることが可能になります。	1月7日(水) 19:00～20:30
自分の特性を知る （それぞれの自己判断を分析） 特性を知ることで、相手に伝わり易かったりと、親子、友人、仕事関係等、様々な場面で有効に使えます。	1月 21日(水) 19:00～20:30
見ためは大事！（イメージひとつで人気者） コミュニケーションに欠かせない非言語を上手に使うことで、今以上に更に楽しいたいに近づけます！	2月4日(水) 19:00～20:30
聴く力 （聴き上手に人は集まる♪） 「話を聞いて欲しい」人と反対に、近寄り難い人も居ますよね。話し易い人にはそれぞれ特徴があります。	2月25日(水) 19:00～20:30
伝える技術(どう伝えるかで、相手の反応は大きく変る☆) 良かれと思った一言で落ち込ませるのか？更にモチベーションを上げ行動に移したくなるのか？!は、伝え方一つ。	3月11日(水) 19:00～20:30
人生設定 （人生を無駄なく生きる!!夢への1歩） どんな未来を歩んで生きたいのか？その為に今をどの様に生きるのか?!五感を通して更に再認識して頂きます。	3月25日(水) 19:00～20:30

リフレッシュヨガ 60分 金

ヨガがはじめてでもご安心できるプログラム

身体が固いとあきらめていませんか？特に肩こりや腰痛、骨盤のゆがみなどが気になる方、回ごとにターゲットを決めて行います。お仕事帰りにスウェットなどの部屋着をお持ち頂ければ大丈夫！
レッスン後は心身ともにスッキリリフレッシュ!!
老若男女にオススメです。

インストラクター 奥村 智代

金曜日/19:00～20:00	毎週開催
1月	9日･16日･23日･30日
2月	6日･13日･20日･27日
3月	6日･13日･20日･27日

＊ヨガ経験者であれば安定期のマタニティの方もご参加可能ですが、医師の許可が必要です。

機能改善ヨガ 90分 金

ボールやタオル、ヨガブロックなどで身体の機能を整えながらヨガのポーズを行います。ヨガが初めての方や苦手に思われている方にも安心してご参加いただけます。
自分のペースでヨガに集中することが出来ます。

インストラクター 橘 千鶴

日 程	レッスン内容
1月9日(金) 14:00～15:30	血行を促進します! 冷え性の方にお勧めです!
2月13日(金) 14:00～15:30	リンパの流れを促進します。 むくみ解消目指しましょう!

オリジナルケア＆コンディショニング 90分 木

☆スタイルアップの秘訣は からだが滑らかに動くこと☆

動きやすい身体作りのメンテナンスは重要です。
体幹部に働きかけるピラティスでボディメイクを行います。
骨盤底筋にアプローチするひめトレやスモールボールを使用します。

インストラクター/井藤 久美子

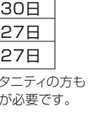
木曜日／10:30～12:00	
1月	8日･22日
2月	5日･19日
3月	5日･19日

リセットヨガ 90分 木 60分 日

集中力を高め、身体の軸を意識して姿勢改善しましょう。
こころとからだを開放し、本来の身体の機能を引き出します。
心地よくヨガのポーズをとり、快適なすっきりボディを目指します。
呼吸法、そしてポーズ《緊張》とリラックス《弛緩》を繰り返して、日頃がんばっている自分の身体を見つめなおしてケアしてあげましょう。

90分 木

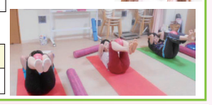
木曜日／19:00～20:30			
1月	29日	2月	26日
3月	26日		



インストラクター 井藤 久美子

60分 日

日曜日／12:15～13:15			
1月	25日	3月	8日



ボーンリズミクス ～フランクリンメソッドを使って 90分 火

特別インストラクター 尾陰 由美子

骨や筋肉を学びながら自由な身体を手に入れるメソッドです。筋膜リリースからボーンリズムまで身体の探求をしたい方にオススメです。

フランクリンメソッドとは、エリック・フランクリンによって創始された、「身体は本来どのように動くようにできているか、どうすればそう動けるようになるかを教える、画期的なムーブメントの教授法」のことです。

日 程	レッスン内容
1月20日 19:00～20:30	軽い肩とスムースな呼吸を手に入れる
2月17日 19:00～20:30	骨盤のパワーを有効に活かす
3月24日 19:00～20:30	楽な歩行を身につける

動きのレッスン 30分 火

パナシアのレッスンプログラムのプロデュースを担当する尾陰由美子の一コマ30分のパーソナルレッスンです。

1コマ/30分:3,240円(税込)
1月20日／2月17日／3月24日
各日程、①17:30～18:00,②18:10～18:40

特別インストラクター 尾陰 由美子

レッスン時間により料金が異なります。 動きのレッスン、30分パーソナルのみ3,240円（税込）

60分 2,160円（税込） 90分 3,240円（税込）

触覚ボディケア 90分 火

いつまでも若々しい身体作りを目指して

インストラクター 村上 智子

触覚ボールは筋膜へアプローチし、関節に遊びを作ることで身体のこわばりをほぐし、より質の高いエクササイズへつなげるツールです。このレッスンでは触覚ボールを使って全身をくまなくほぐしていき、新陳代謝を高めることで、血液循環やリンパのながれを良くしデトックス効果を引き出していきます。身体の内側から変化が起こって、様々な不定愁訴の改善となります。

日 程	レッスン内容
1月 6日(火) 14:00～15:30	『内臓から新陳代謝アップ』 内臓の下垂はタルミや歪みを招きます。 捻じる、伸ばすで内臓を活性化しましょう。
1月20日(火) 14:00～15:30	『血液やリンパの循環アップ』 正しい姿勢を獲得し、美しい胸元を目指しましょう。
2月 3日(火) 14:00～15:30	『インナーマッスルからボディアップ』 インナーマッスルを活性化させ、呼吸を深めて骨盤底筋群を鍛え、身体の引き上げGET! 尿失禁予防にもオススメ。

からだストレッチ 90分 月･土

気持ちよくからだストレッチング!! ジャイロキネシスでハッピータイム!!

からだは長年の日常生活の中で可動域が狭くなったり、詰まったりしがちです。ジャイロキネシスを使って本来持つ機能的でしなやかな動きを取り戻しましょう。ジャイロキネシスは水泳や太極拳、ヨガなどの要素を取り入れた曲線で伸びやかな〈動き〉のプログラムです。カラダの中心にある背骨から、円や螺旋を描くように動きは繋がり、リズミカルな呼吸がプラスされる事で、カラダや気持ちが穏やかに広がっていきます。心地良く、質の良い動きで気持ち良く動き続けてみませんか？

インストラクター 中川 秀樹

NY話題 カラダ喜ぶジャイロキネシス

月曜日／14:30～16:00	
1月	5日･19日･26日
2月	2日･9日･16日･23日
3月	2日･9日･16日
土曜日／13:30～15:00	
1月	31日
2月	7日 ･14日･21日･28日
3月	7日･14日･28日

パーソナルレッスン有

姿勢改善ピラティスボディメイク

普段のご自分の身体の働き方や姿勢を感じ取り、コアやインナーマッスルを理解して本来の正しい姿勢に改善することによって快適でメリハリのある身体を手に入れませんか。
体幹コンディショニングで「お腹太らない」ワンランクアップしたスタイルビューティを目指しましょう。

インストラクター/井藤 久美子

90分 木

木曜日／19:00～20:30	
1月	8日･15日
2月	5日･19日
3月	5日･19日

60分 日

日曜日／11:00～12:00			
1月	25日	3月	8日

スタイルアップヨガ 90分 火

ゆるめて鍛える、目指せしなやかボディ!

前半はミニボール使い身体の緊張をゆるめ、本来の機能が発揮できるようにリセットし、後半のしっかり動くヨガで、しなやかな筋肉を作りスタイルアップを目指します。

インストラクター 奥村 智代

火曜日／18:30～20:00	
1月	13日･27日
2月	10日･24日
3月	10日･17日

シワシワ度数1

朝活！ ウェークアップエクササイズ 60分 水

一日のスタートを代謝アップのエクササイズ『朝活』で始めませんか？

全身のアクティブストレッチから、代謝をあげる太ももとおしりのトレーニングへ。少し汗ばむくらいの軽めのエクササイズで一日の始めをアクティブにスタートさせましょう！

新陳代謝が落ち始めた３０代
腰回りに肉が付き始めた４０代
早朝に爽やかな汗をかきませんか？

水曜日／AM7:00～8:00	
1月	7日･21日
2月	4日･18日
3月	4日･18日

パーソナルレッスン有

シワシワ度数1

インストラクター/金井 道代

それぞれの体力や体調に合わせたパーソナルトレーニング 「加圧&ピラティス トレーニング」

スタジオB&Bは加圧トレーニングとPHIピラティスを用いて、しっかりと効果を出す事で人気のパーソナルトレーニングスタジオです。インストラクターは医療資格（理学療法士・柔道整復師等）を持ち、医学的な知識も豊富なトレーナーが指導にあたります。

加圧トレーニングが初めてで興味がある方必見!
初回体験レッスンで60分：5,400円（税込）
通常:60分:8,640円（税込）
※ダブルチケットではご参加はできません。
加圧専用チケット（3枚・5枚つづり）もあります。

※フリーチケットの利用可

トレーナー 杉 直樹

トレーナー 和泉 彰宏

月曜日/12～14時/2組枠	
1月	5日･19日･26日
2月	2日･9日･16日･23日
3月	2日･9日･16日･23日･30日
金曜日/14～17時/3組枠	
1月	16日･23日･30日
2月	6日･20日･27日
3月	6日･13日･20日･27日

※時間外でのご希望にも出来るだけ調整させていただきます。ご相談ください。

美・ウォーキング 90分 土

ひょっとしたら腰や肩の疲労は普段の歩き方や姿勢が原因のひとつかもしれません。日常動作の基本である《歩くこと》を足と姿勢に着目してそれぞれ３回のシリーズで自然で無理のないウォーキングが身につくようにレッスンを行います。美しく機能的な歩き方をマスターすることが健康的な日常に繋がります。
これまでのウォーキング関連のクラスを更に深めていきます。

燃焼度数1

インストラクター/金井 道代

日 程	レッスン内容
1月 10日 10:30～12:00	美脚編第１回 基礎立ち、足裏の使い方、腹筋の使い方、ウォーキング練習
1月24日 10:30～12:00	美脚編第２回 基礎立ち、内もも締め方、腹筋の使い方、ウォーキング練習
2月14日 10:30～12:00	美脚編第３回 基礎立ち、おしりと太もも境い目作り、お腹引き上げ、ウォーキング練習
2月28日 10:30～12:00	美姿勢編第１回 基礎立ち、体幹トレーニング、ウォーキング練習
3月 7日 10:30～12:00	美姿勢編第２回 基礎立ち、ウエスト引き締め、ウォーキング練習
3月14日 10:30～12:00	美姿勢編第３回 基礎立ち、体軸整えエクササイズ、ウォーキング練習

※6回連続受講が望ましいですが１回ごとの受講も可能です。
パーソナルレッスン有 ※日常使いの靴が必要です。外履きでもOK!（靴底を拭いてレッスンします）

エアロ&ボディコンディショニング 90分 水

インストラクター 石田 満奈美

音楽のリズムに合わせ、簡単な動作で楽しく全身運動を行います。有酸素運動は脂肪燃焼に効果的です。その後に筋トレや身体の調整、ピラティスやヨガの要素を取り入れて、ストレッチなどを行い、こころとからだをリフレッシュさせます。脂肪燃焼とボディコンディショニングの楽しさと心地よさを実感いただけるクラスです。

燃焼度数1.5

水曜日／19:00～20:30	
1月	14日･28日
2月	18日
3月	4日･18日

※シューズをご持参ください。

脂肪燃焼ボクササイズ 90分 木

年末年始の不摂生やお正月太り対策はこれしかありません!

落としたいのは、体重ですか？体脂肪ですか？もしくは、体のラインを変えたいですか？漠然と痩せたいだけでは、せっかくの努力が実りにくいです。このレッスンでは、まず体脂肪を落とすこと、そして、下半身の引き締めにターゲットを絞ります。代謝の落ちる冬場にしっかり汗をかき、からだの内側から燃焼している実感が湧いてきます。

燃焼度数2
筋肉痛とご無沙汰の人は是非

インストラクター/金井 道代

木曜日／19:00～20:30			
1月	22日	2月	12日

※シューズをご持参ください。

パーソナルレッスン有

イベント

パナシアメンバー年末交流イベント
パナシアのアドバイザーでもある尾蔭由美子先生を囲む会を今年も開催！

12月25日(木)
19:00～21:00

お話：尾蔭由美子先生
「脳からみた発育発達、加齢とは？」

パナシアチケットメンバー 無料
ビジター/2,160円 税込

★ご参加希望の方は事前に予約をお願いします。定員になり次第終了とさせていただきます。

特別体験

「ポルドブラ」
バレエとダンスの動きを基本とした新感覚のエクササイズ

2月22日(日)/3月1日(日)
13:00～14:00

インストラクター 田端 範子

「ポルドブラ」とは、バレエとダンスの動きを基本とした新感覚のエクササイズです!
また、ヨガ、ピラティス、ストレッチなどの動きも構成されていて動作はとても優雅ですが、正しい姿勢に改善され、ストレッチ効果や筋肉の柔軟性、体幹の安定を高めることが期待できるエクササイズです。

経歴
・ポルドブラ認定インストラクター
・ADI／JAFA
・全米ヨガアライアンス200時間終了
・陰ヨガ30時間終了
・ウェーブリングベーシック認定インストラクター

※フリーチケットの利用可です 1名：2,160円（税込）

中川秀樹先生の主催 ジャイロキネシスのワークショップ PR

今年をジャイロで締めくくりませんか。

12月26～31日（連続6日間）10:00～18:00

年末の6日間、中川先生の主催でジャイロキネシスのワークショップがパナシアで開催されます。今年一年の締めくくりをジャイロで行いませんか？
詳しいお問合せは中川先生宛にメールでお願いします
メール：aqi２０５１@hotmail.com

毎日午前中10:00～11:30（90分）はジャイロが初心者の方も参加できる時間帯を設けています。

受講料 1レッスン（90分） 3,240円（税込）
6回連続受講券 16,200円（税込）
※フリーチケットはご利用できません。

こちらのお申込・お問合せも中川先生宛メールでお願いします。

フリーチケットが断然お得！

初回レッスンより有効期限3ヶ月
1,080円お得11枚
1万円チケット 10,800円（税込）

さらにお得

初回レッスンより有効期限6ヶ月
3,240円お得 23枚
2万円チケット 21,600円（税込）
5,400円お得 35枚
3万円チケット 32,400円（税込）

パナシア 検索 www.panacea-reha.co.jp/panacea/
谷町４丁目駅 ③出口 徒歩２分

TEL 06-6910-8741
時間外、土・日曜日の連絡先:090-8982-2072